

Statt Rat gute Coachingfragen

Die meisten Menschen meinen es gut. Wirklich, die meisten.

Sie wollen anderen helfen, sie unterstützen und weiterbringen
Aber dann sagen sie Dinge wie: „Ich an deiner Stelle würde XY tun.“

Das vermittelt dem anderen unterschwellig: Dir fällt ja selbst nichts ein. Du bist wohl hilflos. Du bist schwach. Ich weiß es besser als du.

Wir wissen längst, was gut wäre.

Wir alle wissen: mehr bewegen, vernünftig essen, besser erholen, weniger aufregen, entspannter sein. Glücklich und offenherzig leben.

Das Problem ist nicht das WAS, sondern das WIE: Wie überwinde ich meine inneren Hindernisse? Wie komme ich wirklich weiter?

Ratschläge wie „Du solltest XY tun“ lösen das meist nicht.

Sie bewirken, dass wir uns schwächer, dümmer und hilfloser fühlen

Deswegen sagt man: Ratschläge sind oft auch Schläge.

Ein Ausweg: Statt Rat gute Coachingfragen

Coachingfragen funktionieren genau andersherum. Sie vertrauen darauf, dass der andere die Lösung schon kennt – nur gerade keinen Zugang zu seinen eigenen Ressourcen hat.

Vielleicht hat er vergessen, welche Erfolge er schon hatte oder was ihm früher geholfen hat? 💡

Wenn du als gesundheitspraktischer Coach weißt, wie du das gezielt abfragst, hilfst du wirklich – und stärkst den anderen gleichzeitig.

Ein echtes Beispiel aus meiner Praxis

Eine Frau kämpfte 9 Monate mit einem Problem. Viele wohlwollende Freunde hatten ihr geraten: „Du könntest doch das tun.“ „Versuch mal jenes.“

Nichts half. Sie fühlte sich nur gestresster.

Dann habe ich in einer Sitzung gefragt: „Wie hast du früher ähnliche Probleme gelöst?“

Plötzlich leuchteten ihre Augen auf ✨. Der Knoten löste sich. Sie wusste genau, was zu tun war.

Jetzt du: Werde zu einem Menschen, der Fragen stellt, die Knoten lösen 🌀

Möchtest du lernen, solche Fragen zu stellen? Ich lade dich herzlich zur Coaching Ausbildung für Gesundheitspraktiker ein.

In knackigen Trainingseinheiten erkläre ich dir die wichtigsten Techniken, die Menschen wirklich stärken.

**Im kostenfreien Einführungsabend über Zoom
am 10.04.2026 um 19 Uhr**

- ✓ Wie du die Fragen richtig stellst.
- ✓ Worauf du achten musst.
- ✓ Was in der echten Praxis hilft.

Bitte schreib uns unter iosteinert@aol.com, damit wir dir einen Tag vorher den Link mailen können.

Und klick hier für alle Details zur Ausbildung und zur Anmeldung:

<https://dgam-freiburg.de/coach-werden-eine-sinnvolle-ergaenzung-fuer-deine-gesundheitspraxisgeballtes-know-how-fuer-alle-die-menschen-und-sich-selbst-begleiten/>

Ich finde es großartig, dass du Menschen über deine bisherigen Methoden hinaus stärken willst und wir freuen uns, wenn wir das zusammen lernen!

Vergiss nicht jeden Freitag stellen wir einen neuen Impuls Vortrag auf unseren YouTube Kanal.

Hier der Link **http://www.youtube.com/@DGAM_Freiburg_2025**

Von Herzen
deine Ilona & Martina

DGAM Regionalstelle Freiburg